

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

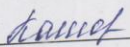
Управление образования администрации Карагайского

Муниципального округа Пермского края

МБОУ Карагайская СОШ № 2

РАССМОТРЕНО

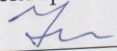
Руководитель ШМО



Кайгородова Н.В.
«26» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР



Фоминых Л.И.
«26» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Новицкая В.А.
Приказ № 201 от «30» 08
2024 г.



**АДАптированная общеобразовательная рабочая
ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся с задержкой психического развития
5 – 9 классов

с.Карагай 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе общеобразовательной программы основного общего образования (ID 1632356).

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по

правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью

«индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по

правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая

деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация

на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки), акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений

стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень

(неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на

гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски

набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся

интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта ;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправлений;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры ;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движения, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела) развитие основных физических качеств;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО));
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техник) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях. В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	1	5	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6	1	5	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	1	7	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10	0	10	

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18	2	16	
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	61	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	7	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	1	7	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	1	7	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	2	13	
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	61	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	2	
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	7	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	1	7	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	1	7	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	2	12	
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	59	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	2	
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	1	5	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	1	8	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0	0	0	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10	0	10	

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	2	13	
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	60	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	7	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	1	7	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	1	7	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0	0	0	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8	0	8	

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	2	12	
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	60	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Олимпийские игры древности.	1	0	0	04.09.2023
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1	07.09.2023
3	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1	11.09.2023
4	Баскетбол. Техника ловли мяча	1	0	1	14.09.2023
5	Режим дня. Упражнения утренней зарядки	1	0	1	18.09.2023
6	Баскетбол. Техника передачи мяча	1	0	1	21.09.2023
7	Наблюдение за физическим развитием. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	25.09.2023
8	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	28.09.2023
9	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	02.10.2023
10	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	05.10.2023
11	Определение состояния организма. Составление дневника по физической	1	0	1	09.10.2023

	культуре				
12	Ведение мяча в движении	1	0	1	12.10.2023
13	Ведение мяча в движении	1	0	1	16.10.2023
14	Бег на короткие дистанции	1	0	1	19.10.2023
15	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	23.10.2023
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	26.10.2023
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	06.11.2023
18	Технические действия с мячом	1	0	1	09.11.2023
19	Бег на длинные дистанции	1	0	1	13.11.2023
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	16.11.2023
21	Технические действия с мячом	1	0	1	20.11.2023
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	23.11.2023
23	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	27.11.2023
24	Контрольный урок по лёгкой атлетике	1	1	0	30.11.2023
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	04.12.2023
26	Правила и техника выполнения	1	0	1	07.12.2023

	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
27	Упражнения на развитие координации. Кувырок вперед и назад в группировке	1	0	1	11.12.2023
28	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Кувырок вперед ноги "скрестно"	1	0	1	14.12.2023
29	Упражнения на формирование телосложения.	1	0	1	18.12.2023
30	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	21.12.2023
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	25.12.2023
32	Контрольный урок по гимнастике	1	1	0	28.12.2023
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	08.01.2024
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	11.01.2024
35	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	15.01.2024
36	Подъем в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	18.01.2024
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	22.01.2024
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	25.01.2024
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	29.01.2024
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах	1	0	1	01.02.2024

	1 км. Эстафеты				
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	05.02.2024
42	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	1	0	08.02.2024
43	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0	12.02.2024
44	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	15.02.2024
45	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	19.02.2024
46	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	22.02.2024
47	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	26.02.2024
48	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	29.02.2024
49	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	04.03.2024
50	Технические действия с мячом	1	0	1	07.03.2024
51	Технические действия с мячом	1	0	1	11.03.2024
52	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	14.03.2024
53	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	18.03.2024
54	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	21.03.2024
55	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1	01.04.2024
56	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1	04.04.2024
57	Обводка мячом ориентиров	1	0	1	08.04.2024
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	11.04.2024

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	15.04.2024
60	Бег на длинные дистанции	1	0	1	18.04.2024
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	22.04.2024
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	22.04.2024
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	25.04.2024
64	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	29.04.2024
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	02.05.2024
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	06.05.2024
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча	1	0	1	13.05.2024

	весом 150г. Подвижные игры				
68	Весенний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0	16.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	62	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых олимпийских игр современности	1	0	0	01.09.2023
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	05.09.2023
3	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека	1	0	1	08.09.2023
4	Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	12.09.2023
5	Основные показатели физической нагрузки. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	15.09.2023
6	Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	19.09.2023
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	22.09.2023
8	баскетбол. Прыжки вверх толчком одной	1	0	1	26.09.2023

	ногой				
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	29.09.2023
10	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	03.10.2023
11	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	06.10.2023
12	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	1	10.10.2023
13	баскетбол. Упражнения в ведении мяча	1	0	1	13.10.2023
14	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	17.10.2023
15	Баскетбол. Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	20.10.2023
16	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	24.10.2023
17	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	27.10.2023
18	Спринтерский бег	1	0	1	07.11.2023
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1	10.11.2023
20	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	14.11.2023
21	Спринтерский бег	1	0	1	17.11.2023
22	Гладкий равномерный бег	1	0	1	21.11.2023
23	Гладкий равномерный бег	1	0	1	24.11.2023

24	Прыжковые упражнения в длину	1	0	1	28.11.2023
25	Контрольный урок по легкой атлетике	1	1	0	01.12.2023
26	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатические комбинации	1	0	1	05.12.2023
27	Акробатические комбинации	1	0	1	08.12.2023
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	12.12.2023
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	15.12.2023
30	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	19.12.2023
31	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	22.12.2023
32	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	26.12.2023
33	Упражнения ритмической гимнастики	1		1	29.12.2023
34	Контрольный урок по гимнастике	1	1	0	29.12.2023
35	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	0	08.01.2024
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1	12.01.2024
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	15.01.2024
38	Передвижение одновременным	1	0	1	19.01.2024

	одношажным ходом				
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	23.01.2024
40	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	23.01.2024
41	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1	30.01.2024
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	30.01.2024
43	Передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	06.02.2024
44	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	1	0	06.02.2024
45	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	13.02.2024
46	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	13.02.2024
47	Волейбол. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	20.02.2024
48	Волейбол. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	20.02.2024
49	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	27.02.2024
50	Волейбол. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	27.02.2024
51	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	05.03.2024

	передачи мяча снизу и сверху				
52	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	05.03.2024
53	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	12.03.2024
54	Футбол.Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	12.03.2024
55	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	19.03.2024
56	футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	19.03.2024
57	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	02.04.2024
58	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1	05.04.2024
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1	09.04.2024
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	12.04.2024
61	Правила и техника выполнения	1	0	1	16.04.2024

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	19.04.2024
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	23.04.2024
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	26.04.2024
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	03.05.2024
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	07.05.2024
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	10.05.2024
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	0	14.05.2024

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	5	62	
-------------------------------------	----	---	----	--

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	01.09.2023
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	05.09.2023
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	1	08.09.2023
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1	12.09.2023
5	Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	15.09.2023
6	Тактическая подготовка. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1	19.09.2023
7	Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	22.09.2023
8	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	1	26.09.2023
9	Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	29.09.2023

10	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1	03.10.2023
11	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	06.10.2023
12	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	10.10.2023
13	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	1	13.10.2023
14	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	17.10.2023
15	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	1	20.10.2023
16	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	24.10.2023
17	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	27.10.2023
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	07.11.2023
19	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	10.11.2023
20	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	14.11.2023
21	Прыжки с разбега в длину	1	0	1	17.11.2023
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	21.11.2023
23	Контрольный урок по лёгкой атлетике	1	1	0	24.11.2023
24	Упражнения для коррекции телосложения.Акробатические комбинации	1	0	1	28.11.2023

25	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатические пирамиды	1	0	1	01.12.2023
26	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Стойка на голове и руках.	1	0	1	05.12.2023
27	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	08.12.2023
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	12.12.2023
29	Комплекс гимнастических упражнений	1	0	1	15.12.2023
30	Комплекс акробатических упражнений	1	0	1	19.12.2023
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	22.12.2023
32	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	26.12.2023
33	Контрольный урок по гимнастике	1	1	0	29.12.2023
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	08.01.2024
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	08.01.2024
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	15.01.2024
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	15.01.2024
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	22.01.2024
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	22.01.2024
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	29.01.2024

41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	29.01.2024
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	1	05.02.2024
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	05.02.2024
44	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	1	0	12.02.2024
45	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	12.02.2024
46	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	19.02.2024
47	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	19.02.2024
48	Волейбол. Перевод мяча за голову	1	0	1	26.02.2024
49	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	26.02.2024
50	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	04.03.2024
51	Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	04.03.2024
52	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	11.03.2024
53	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	11.03.2024
54	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	18.03.2024
55	Тактические действия при выполнении	1	0	1	18.03.2024

	углового удара				
56	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	01.04.2024
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	05.04.2024
58	Эстафетный бег	1	0	1	08.04.2024
59	Эстафетный бег	1	0	1	12.04.2024
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	15.04.2024
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1	19.04.2024
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	22.04.2024
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	26.04.2024
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	29.04.2024
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	03.05.2024
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	06.05.2024
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1	1	0	10.05.2024

	выполнения испытаний (тестов) 4 ступени				
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	1	0	13.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	61	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	01.09.2023
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	04.09.2023
3	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	04.09.2023
4	Адаптивная и лечебная физическая культура. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	11.09.2023
5	Баскетбол. Повороты с мячом на месте	1	0	1	11.09.2023
6	Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела.	1	0	1	18.09.2023
7	Баскетбол. Повороты с мячом на месте	1	0	1	18.09.2023
8	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	1	25.09.2023
9	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	25.09.2023
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	02.10.2023

11	Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей.	1	0	1	02.10.2023
12	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	09.10.2023
13	Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	09.10.2023
14	Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления	1	0	1	16.10.2023
15	Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	16.10.2023
16	Бег на короткие дистанции	1	0	1	23.10.2023
17	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	23.10.2023
18	Бег на средние дистанции	1	0	1	06.11.2023
19	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	06.11.2023
20	Бег на длинные дистанции	1	0	1	13.11.2023
21	Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	13.11.2023
22	Бег на длинные дистанции	1	0	1	20.11.2023
23	Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	20.11.2023
24	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	27.11.2023
25	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	27.11.2023

26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	04.12.2023
27	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	04.12.2023
28	Контрольный урок по лёгкой атлетике	1	1	0	11.12.2023
29	Акробатические комбинации	1	0	1	11.12.2023
30	Акробатические комбинации	1	0	1	18.12.2023
31	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	18.12.2023
32	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	25.12.2023
33	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	25.12.2023
34	Контрольный урок по гимнастике	1	1	0	29.12.2023
35	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	08.01.2024
36	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	08.01.2024
37	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	15.01.2024
38	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	15.01.2024
39	Торможение боковым скольжением	1	0	1	22.01.2024
40	Торможение боковым скольжением	1	0	1	22.01.2024
41	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	29.01.2024

42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	1	29.01.2024
43	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	05.02.2024
44	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	1	0	05.02.2024
45	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1	12.02.2024
46	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	1	0	12.02.2024
47	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	0	1	19.02.2024
48	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1	19.02.2024
49	Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	26.02.2024
50	Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	26.02.2024
51	Волейбол. Тактические действия в защите	1	0	1	04.03.2024
52	Футбол. Правила игры в мини-футбол	1	0	1	04.03.2024
53	Волейбол. Тактические действия в нападении	1	0	1	11.03.2024
54	Футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	11.03.2024

55	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	18.03.2024
56	Футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	18.03.2024
57	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	01.04.2024
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	01.04.2024
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	0	08.04.2024
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	08.04.2024
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	15.04.2024
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	15.04.2024
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1	0	1	22.04.2024

	длину с места толчком двумя ногами				
64	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	29.04.2024
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	06.05.2024
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	13.05.2024
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	20.05.2024
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	1	0	27.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	61	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристические походы как форма активного отдыха	1	0	1	01.09.2023
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	04.09.2023
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	04.09.2023
4	Восстановительный массаж. Банные процедуры	1	0	1	11.09.2023
5	Баскетбол. Ведение мяча	1	0	1	11.09.2023
6	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1	18.09.2023
7	Баскетбол. Передача мяча	1	0	1	18.09.2023
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	1	25.09.2023
9	Баскетбол. Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	25.09.2023
10	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	02.10.2023
11	Баскетбол. Приемы и броски мяча в	1	0	1	02.10.2023

	прыжке				
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1	09.10.2023
13	Бег на короткие дистанции	1	0	1	09.10.2023
14	Баскетбол. Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	16.10.2023
15	Бег на короткие дистанции	1	0	1	16.10.2023
16	Баскетбол. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	23.10.2023
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	1	23.10.2023
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	1	06.11.2023
19	Бег на длинные дистанции	1	0	1	06.11.2023
20	Баскетбол. Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1	13.11.2023
21	Бег на длинные дистанции	1	0	1	13.11.2023
22	Баскетбол. Приёмы и передачи в движении	1	0	1	20.11.2023
23	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	20.11.2023
24	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	27.11.2023
25	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1	27.11.2023
26	Контрольный урок по лёгкой атлетике	1	1	0	04.12.2023
27	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Длинный кувырок с разбега.	1	0	1	04.12.2023
28	Кувырок назад в упор	1	0	1	11.12.2023
29	Гимнастическая комбинация на высокой	1	0	1	11.12.2023

	перекладине				
30	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1	18.12.2023
31	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	18.12.2023
32	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	25.12.2023
33	Упражнения черлидинга	1	0	1	25.12.2023
34	Контрольный урок по гимнастике	1	1	0	29.12.2023
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	08.01.2024
36	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	08.01.2024
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	15.01.2024
38	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	15.01.2024
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	22.01.2024
40	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0	22.01.2024
41	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	29.01.2024
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1	29.01.2024
43	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	1	0	05.02.2024

44	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1	0	05.02.2024
45	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	0	1	12.02.2024
46	Футбол. Удары	1	0	1	12.02.2024
47	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	0	1	19.02.2024
48	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	0	1	19.02.2024
49	Футбол. Блокировка	1	0	1	26.02.2024
50	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	0	1	26.02.2024
51	Футбол. Ведение мяча. Приёмы и передачи мяча	1	0	1	04.03.2024
52	Волейбол. Тактические действия	1	0	1	04.03.2024
53	Футбол. Остановки и удары по мячу с места	1	0	1	11.03.2024
54	Волейбол. Игра по правилам	1	0	1	11.03.2024
55	Футбол. Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	18.03.2024
56	Волейбол. Игра по правилам	1	0	1	18.03.2024
57	Волейбол. Игра по правилам	1	0	1	01.04.2024
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	01.04.2024

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1	08.04.2024
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1	08.04.2024
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1	15.04.2024
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	15.04.2024
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	22.04.2024
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	29.04.2024
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	06.05.2024
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	1	13.05.2024
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	20.05.2024
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1	0	27.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	62	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Поурочные разработки по физической культуре 5 класс Универсальное издание А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре 6 класс Универсальное издание А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре 7 класс Универсальное издание А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре 8 класс Универсальное издание А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре 9 класс Универсальное издание А.Ю.Патрикеев.

**Уровень физической подготовленности.
5 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения			
		Мальчики		
		“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.5	9.3	9.8
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.8
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.00
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,0
5	Прыжки в длину с места	195	160	140
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	5
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	3
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	10
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	280

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения			
		Мальчики		
		“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.8
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.8
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	9.00
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,0
5	Прыжки в длину с места	195	160	140
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения			
		Мальчики		
		“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.8

2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	
6	Прыжки в длину с места	205	170	
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения			
		Мальчики		
		“5”	“4”	
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	1
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	
6	Прыжки в длину с места	210	180	
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения			
		Мальчики		
		“5”	“4”	

1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	
5	Прыжки в длину с места	220	190	
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения. Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению. Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

III СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 11-12 лет) (5-6 классы) Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,35	7,55	7,10	8,55
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30

3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7
	Испытания (тесты) по выбору				
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14,10	13,50	13,00	14,50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10

	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5
--	---	---	---	---	---

IV СТУПЕНЬ
(мальчики и девочки 13-14 лет) (7-9 классы)
Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак
		Обязательные испытания (тесты)			
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,55	9,30	9,00	12,10
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	—
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	—	—	—	7
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1	30	36	47	25

	мин.)				
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами
	Испытания (тесты) по выбору				
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061663

Владелец Шмань Светлана Николаевна

Действителен с 01.10.2024 по 01.10.2025